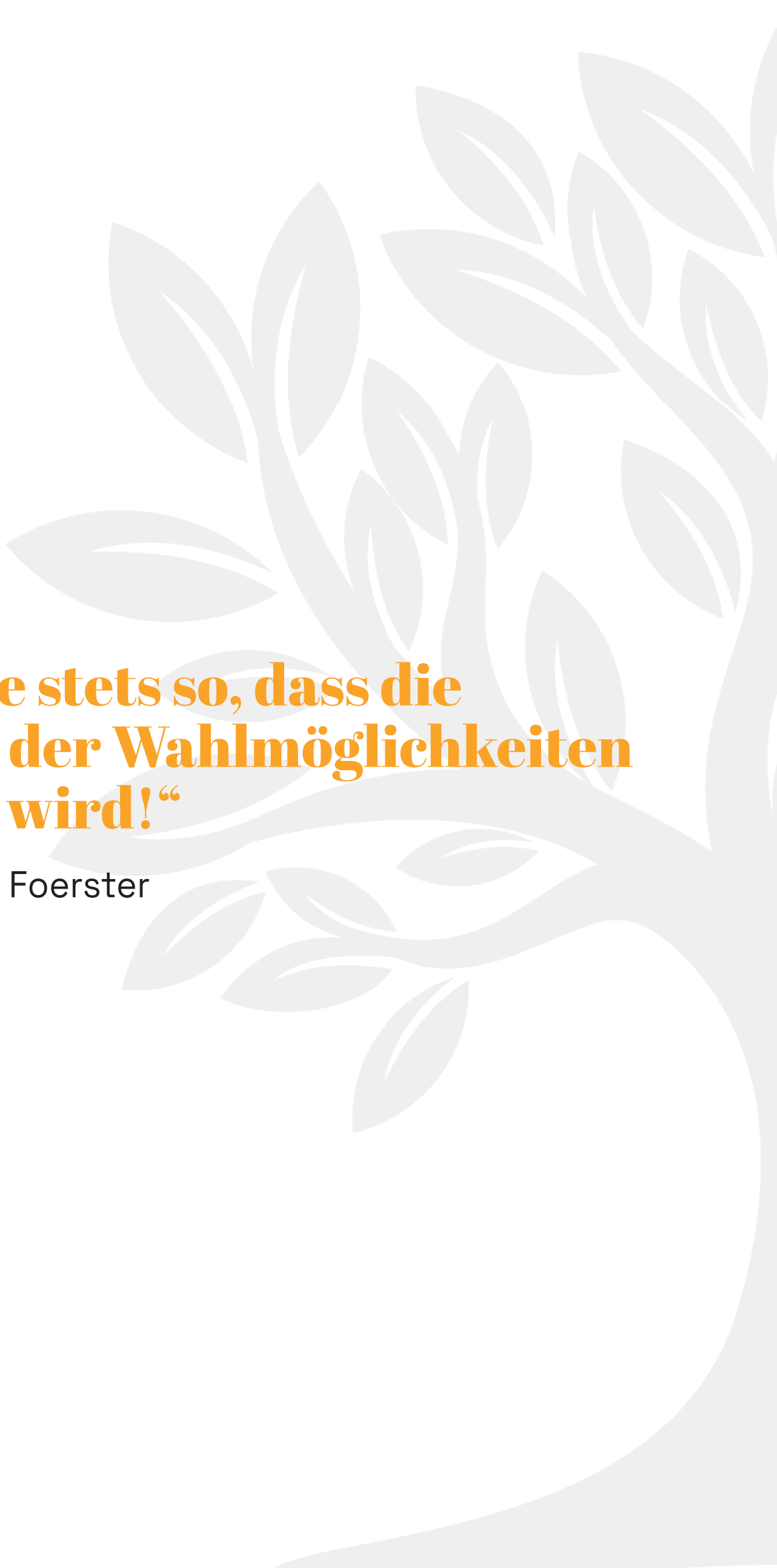


Ihr Workbook für mehr Leichtigkeit bei der kreativen Lösungsfindung

- ✓ strukturierte Ansätze zur Problemlösung
- ✓ praktische und leicht anwendbare Kreativtechniken für neue Perspektiven
- ✓ individuelle Einsatzbereiche und nachhaltige Ergebnisse



A stylized, light gray illustration of a tree branch with several leaves, positioned on the right side of the page. The branch curves upwards and then downwards, with leaves of varying sizes and shapes. The background is white.

**„Handle stets so, dass die
Anzahl der Wahlmöglichkeiten
größer wird!“**

– Heinz von Foerster

Kapitel 1

Einführung & Einsatzbereiche des Problem-Lösungs-Schaukelns



01 Problem-Lösungs-Schaukeln

Man hört ja immer wieder, dass es Menschen geben soll, die gelegentlich vor Problemen stehen. Sie persönlich gehören da natürlich nicht dazu – bei Ihnen läuft schließlich alles wie am Schnürchen. Falls Sie aber zufällig jemanden kennen, vielleicht einen Freund, Kollegen oder entfernten Bekannten, der sich ab und zu mit Herausforderungen herumplagt, dann dürfen Sie diesem guten Menschen gern verraten: Es gibt da ein Workbook, das mit Leichtigkeit und Struktur zu neuen Lösungswegen inspiriert.

Probieren Sie's doch einfach mal aus – rein aus Neugier. Oder nennen wir es: wissenschaftliches Interesse. Wer weiß, vielleicht entdecken Sie ja noch ein paar inspirierende Denkanstöße – für einen Freund natürlich.

Von der Herausforderung zur Lösung

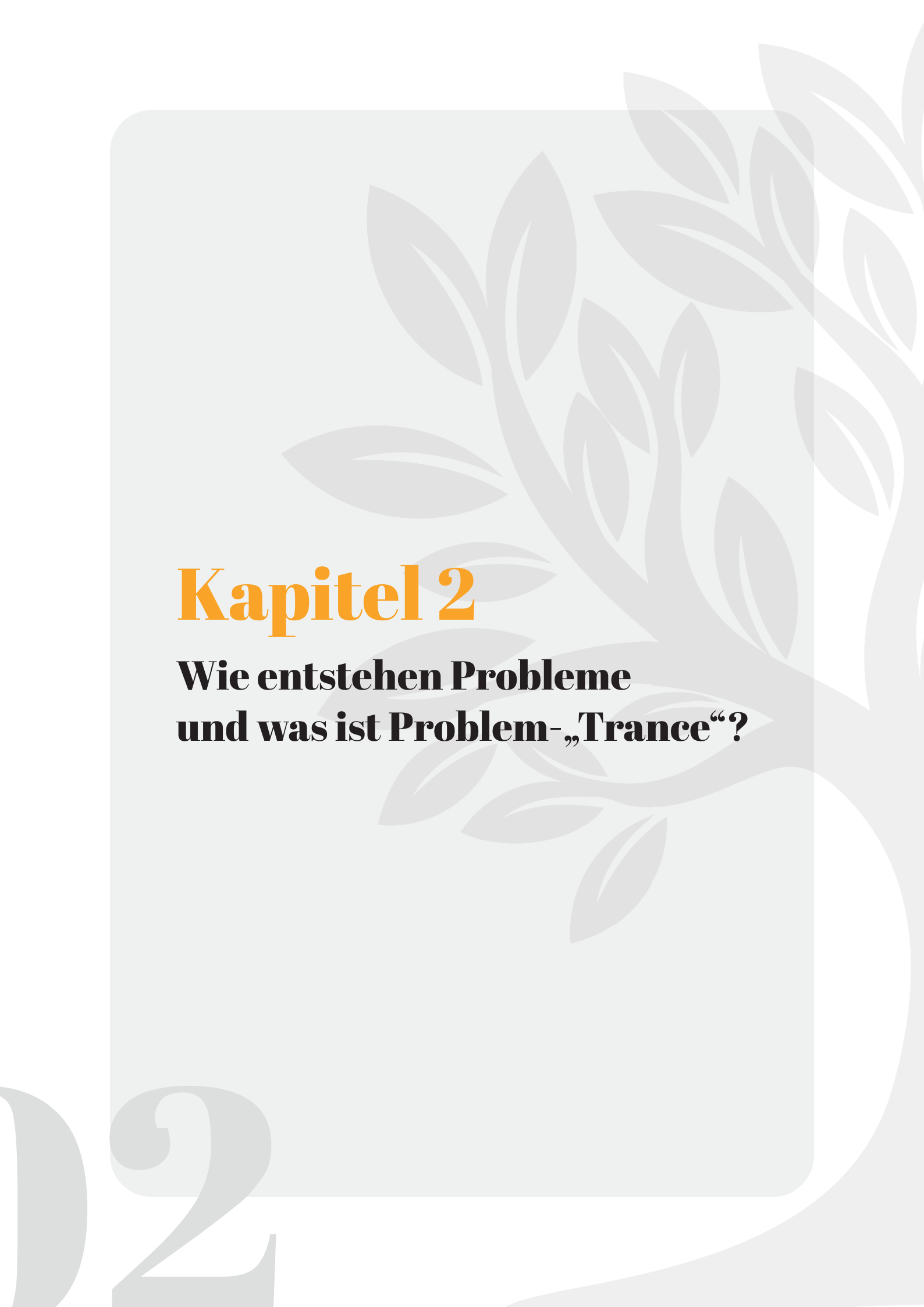
Das Workbook basiert auf den hypnosystemischen Konzepten von Gunther Schmidt und dem Innovationstool der Antizipierenden Fehleridentifikation und zeigt einen strukturierten Ansatz zur Problemlösung auf.

Das Modell der Problem-Lösungs-Schaukel führt systematisch vom Problemraum über eine Abstraktionsphase in den Lösungsraum und schließlich zur konkreten Umsetzung.

Durch die Kombination hypnosystemischer Prinzipien mit praktischen Kreativitätstechniken wird eine effektive Methode zur Überwindung von Problemtrancen und zur Aktivierung von Lösungskompetenzen bereitgestellt.

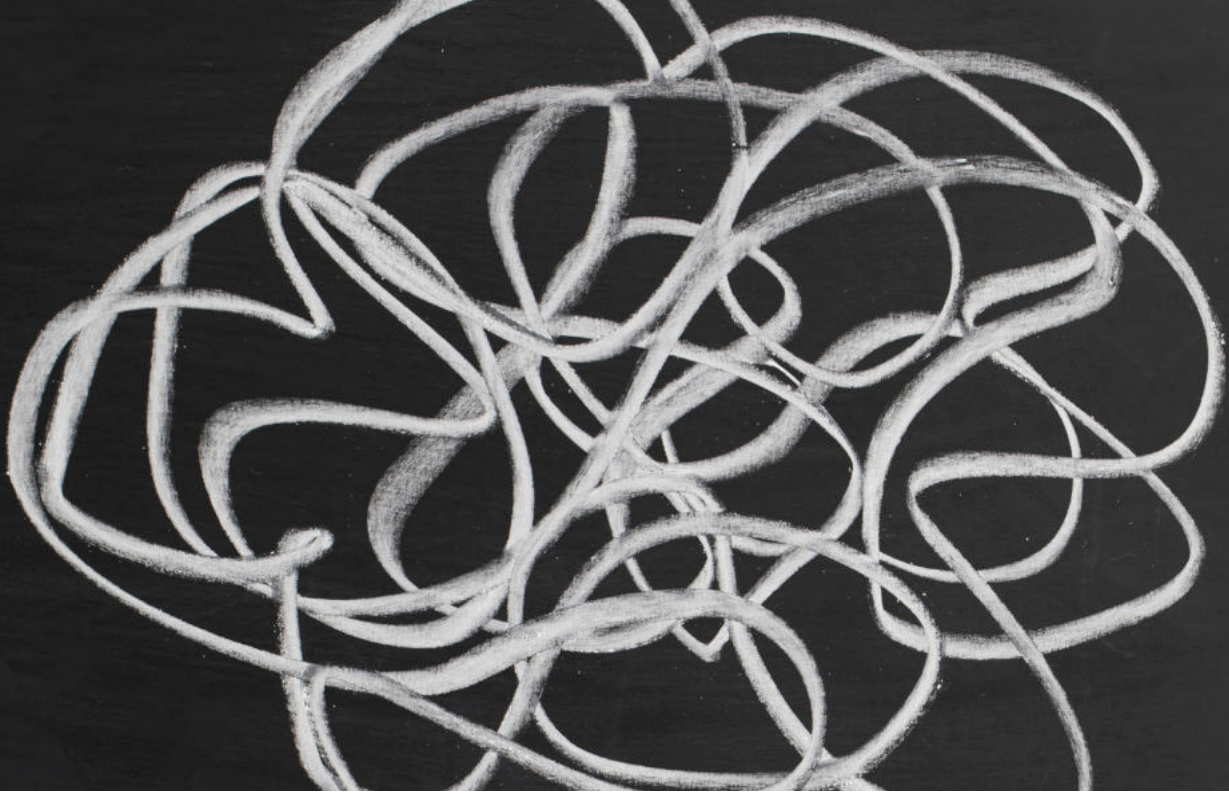
Einsatzbereiche

Die Methode ist am besten für die Arbeit in einem Team Workshop für betriebliche Herausforderungen geeignet. Kann aber auch in Gruppen oder einzeln für private Themen genutzt werden.

A large, light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, extending from the top right towards the center. The leaves are elongated and pointed, arranged in a branching, organic structure.

Kapitel 2

**Wie entstehen Probleme
und was ist Problem-„Trance“?**



02 Die Entstehung von Problemen

Was ist ein Problem?

Ein Problem entsteht immer dann, wenn ein Betrachter eine Differenz zwischen dem gewünschten Soll-Zustand und dem aktuellen Ist-Zustand wahrnimmt. Diese Wahrnehmung ist individuell geprägt - dieselbe Sachlage kann von verschiedenen Personen völlig unterschiedlich bewertet werden.

Entscheidend ist, dass ein Problem erst dann zum Problem wird, wenn bereits mehrere Lösungsversuche gescheitert sind und die Person oder das Team sich nicht mehr in der Lage sieht, das Problem aus eigener Kraft zu lösen.

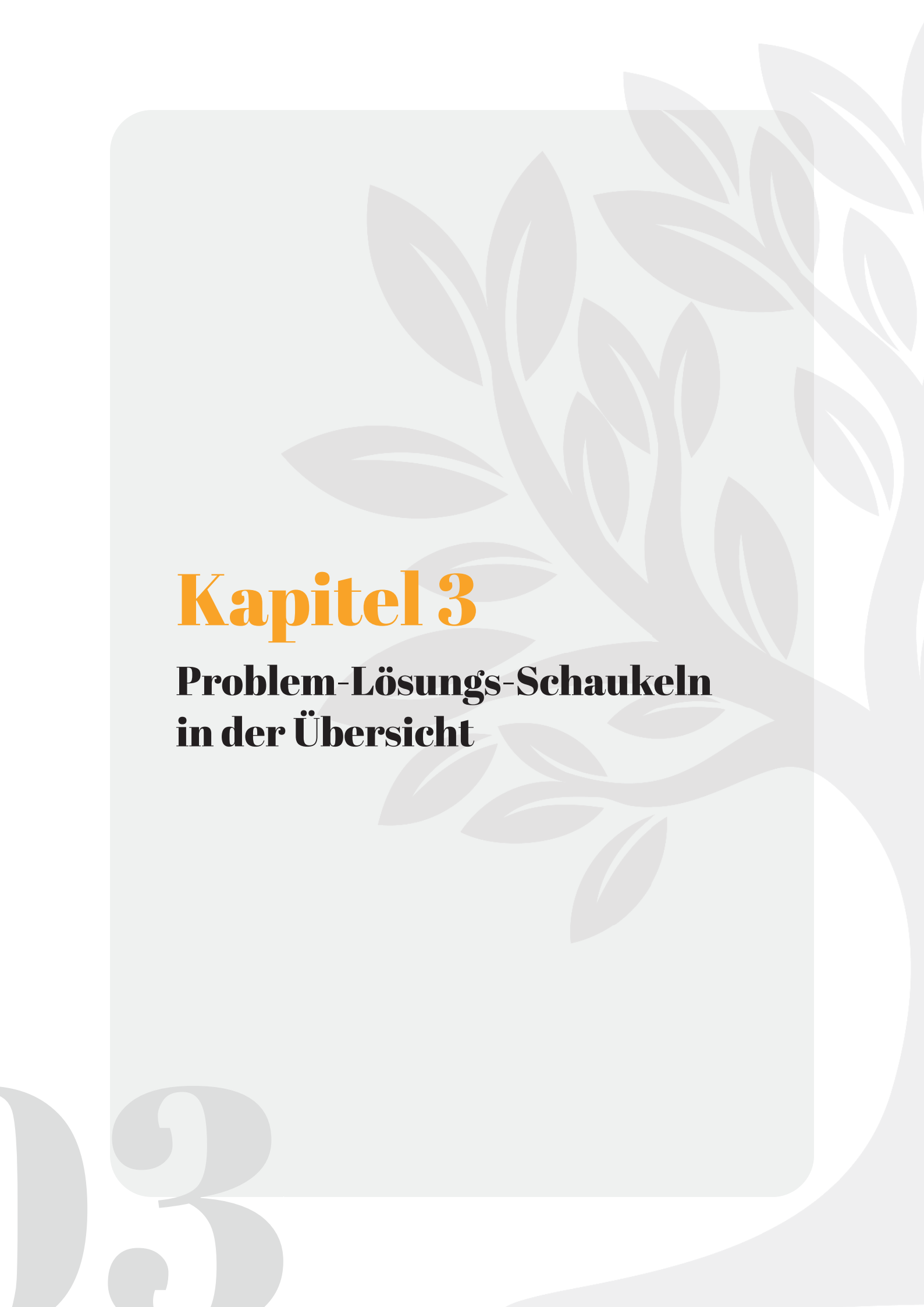
Der hypnosystemische Ansatz geht davon aus, dass Menschen grundsätzlich alle notwendigen Kompetenzen zur Problemlösung besitzen, jedoch der Zugang zu diesen Ressourcen durch die Problemfokussierung blockiert wird.

Die Problem-“Trance“

Wenn Menschen sich intensiv mit einem Problem beschäftigen, gerade wenn die bisherigen Lösungsversuche keinen Erfolg zeigen, entsteht eine sogenannte Problemtrance.

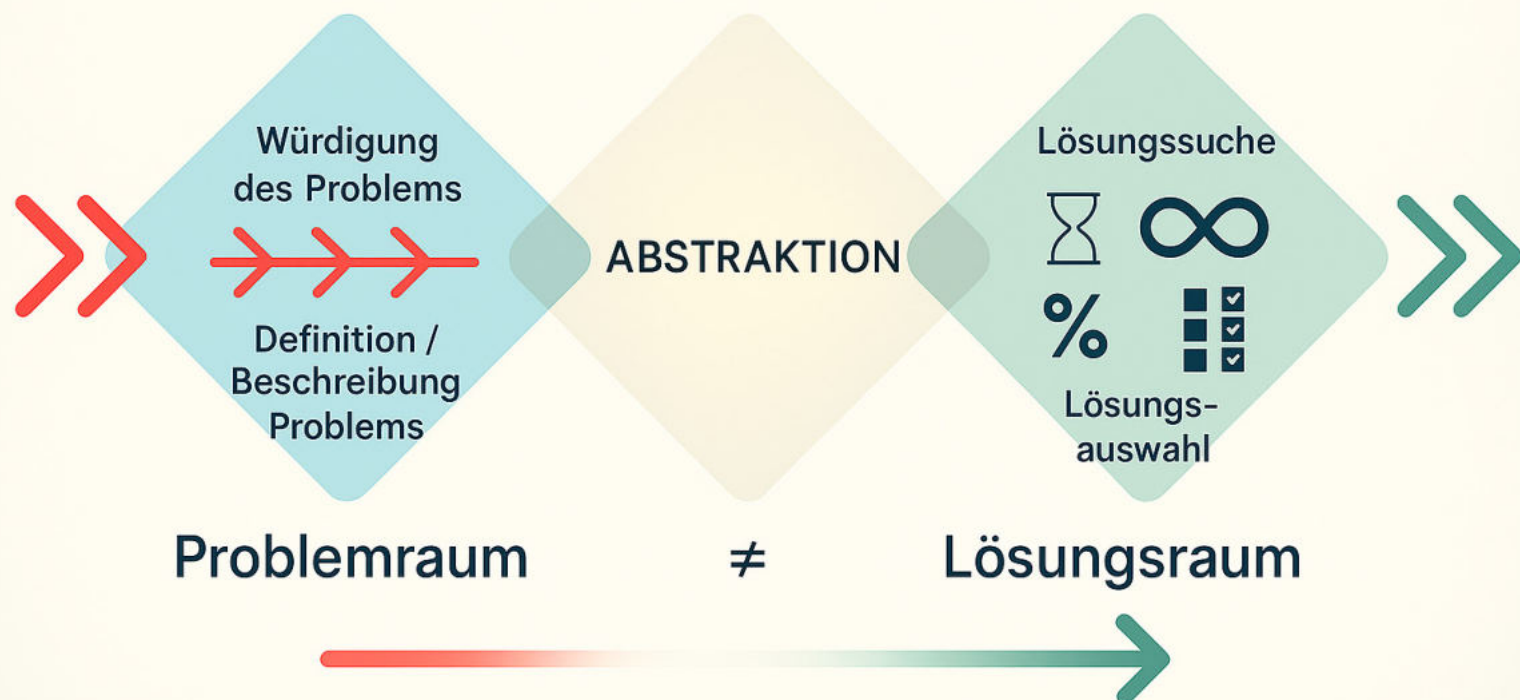
In diesem Zustand verengt sich meist die Wahrnehmung tunnelblickartig auf das Problem, wodurch weitere Lösungsmöglichkeiten oftmals nicht mehr erkennbar werden.

Diese ‚Trance‘ verstärkt das Problemerleben und führt zu einem Kreislauf aus „mehr Dasselben“ – vielfach werden immer wieder die gleichen erfolglosen Lösungsversuche unternommen.

A light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, consisting of several branches with elongated, pointed leaves. The pattern is semi-transparent and covers the right side and bottom of the page.

Kapitel 3

Problem-Lösungs-Schaukeln in der Übersicht



3 Problem-Lösungs-Schaukeln

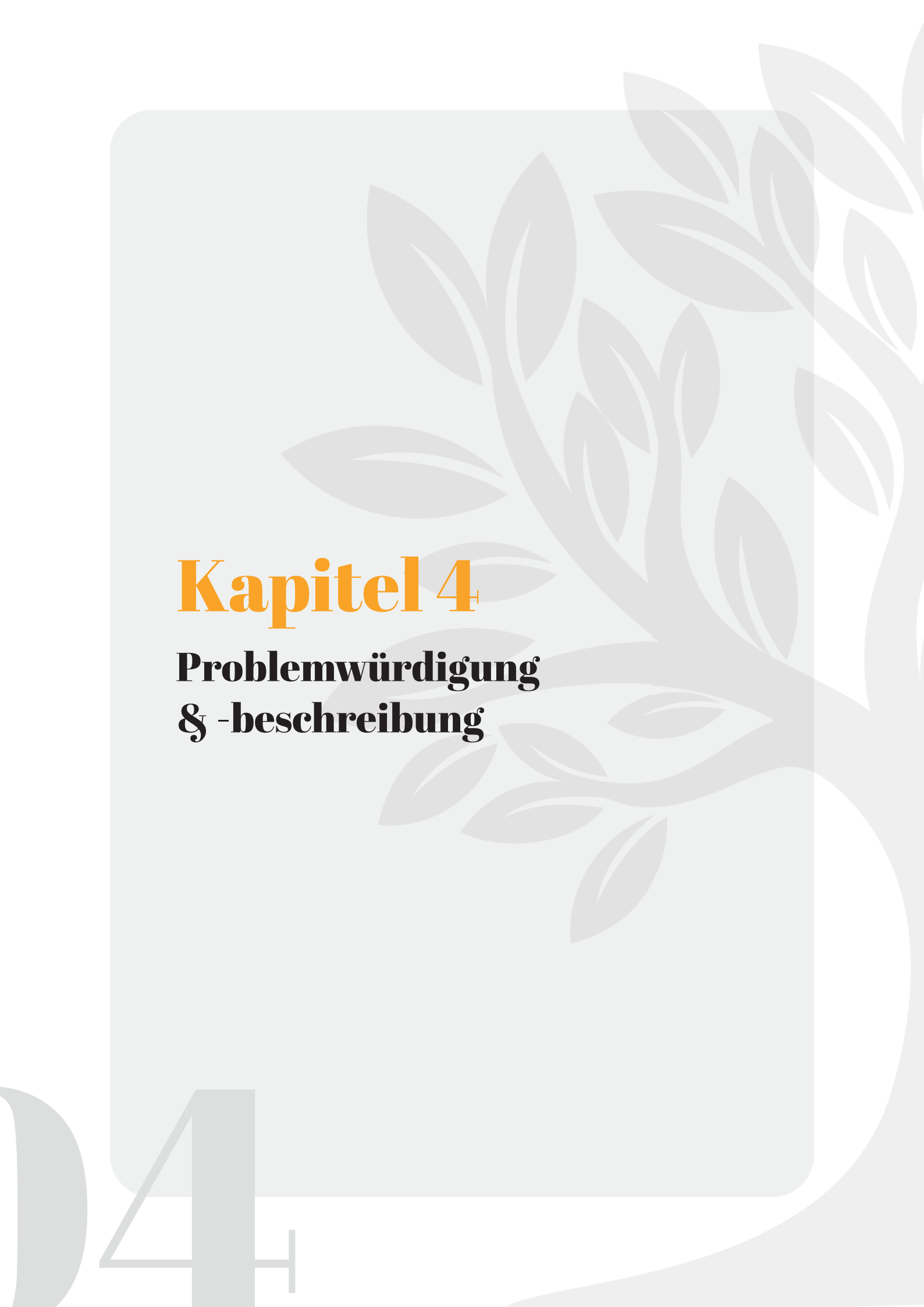
Problemraum und Lösungsraum

Das Modell des Problem-Lösungs-Schaukelns unterscheidet klar zwischen Problemraum und Lösungsraum als zwei getrennte Bereiche. Im Problemraum steht die Würdigung und umfassende Beschreibung des Problems im Mittelpunkt, während der Lösungsraum der kreativen Suche nach Alternativen und der konkreten Umsetzung gewidmet ist.

Der Übergang zwischen beiden Räumen erfolgt über eine Abstraktionsphase, die dazu dient, aus der Problemtrance herauszukommen und den Blick für neue Möglichkeiten zu öffnen. Diese bewusste Trennung verhindert, dass Probleme und Lösungen vermischt werden, und ermöglicht einen strukturierten Bearbeitungsprozess.

Prozessualer Ansatz

Zentral ist die Erkenntnis, dass Probleme nicht als statische, unveränderliche Gegebenheiten betrachtet werden sollten, sondern als Prozesse, die entstanden sind und daher auch gelöst werden können. Eine hilfreiche Reframing-Technik ist es, das „Problem“ als „Herausforderung“ zu bezeichnen, da dies bereits eine andere Qualität der Betrachtung erzeugt.

A large, light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, extending from the right side towards the center. The leaves are elongated and pointed, arranged in a branching fashion.

Kapitel 4

Problemwürdigung & -beschreibung

4



Wann tritt das Problem auf?

Wo tritt das Problem auf?

Wer ist daran beteiligt?

Wer nicht?



Wann nicht?

Wo nicht?



Was ist die IST-Situation?



Welche Lösungsansätze haben wir bisher versucht?



Wofür ist das Problem gut?



Was ist die Soll-Situation?



Was genau ist das Problem?

4 Problemwürdigung und -beschreibung

Würdigung des Problems

Der erste Schritt besteht darin, das Problem oder die Herausforderung zu würdigen und anzuerkennen, dass die betroffene Person oder das Team bereits alle derzeit zur Verfügung stehenden Kompetenzen und Ressourcen eingesetzt hat. Diese Würdigung ist wichtig, auch wenn aus externer Sicht möglicherweise einfache Lösungen erkennbar sind.

Strukturierte Problembeschreibung

Eine systematische Beschreibung des Problems erfolgt anhand konkreter Fragen. Dabei ist es sinnvoll, schriftlich zu arbeiten, da die handschriftliche Verarbeitung eine andere Qualität der Bearbeitung ermöglicht als reine Gedankenarbeit oder rein digitale Niederschriften. Die Beschreibung sollte alle relevanten Aspekte des Problems erfassen.

Fragen zur Problemwürdigung und -beschreibung

Zeitliche & räumliche Aspekte

- Wann tritt das Problem auf?
- Wo tritt das Problem auf?
- Wann tritt das Problem **NICHT** auf?
- Wo tritt das Problem **NICHT** auf?

Beteiligte Personen

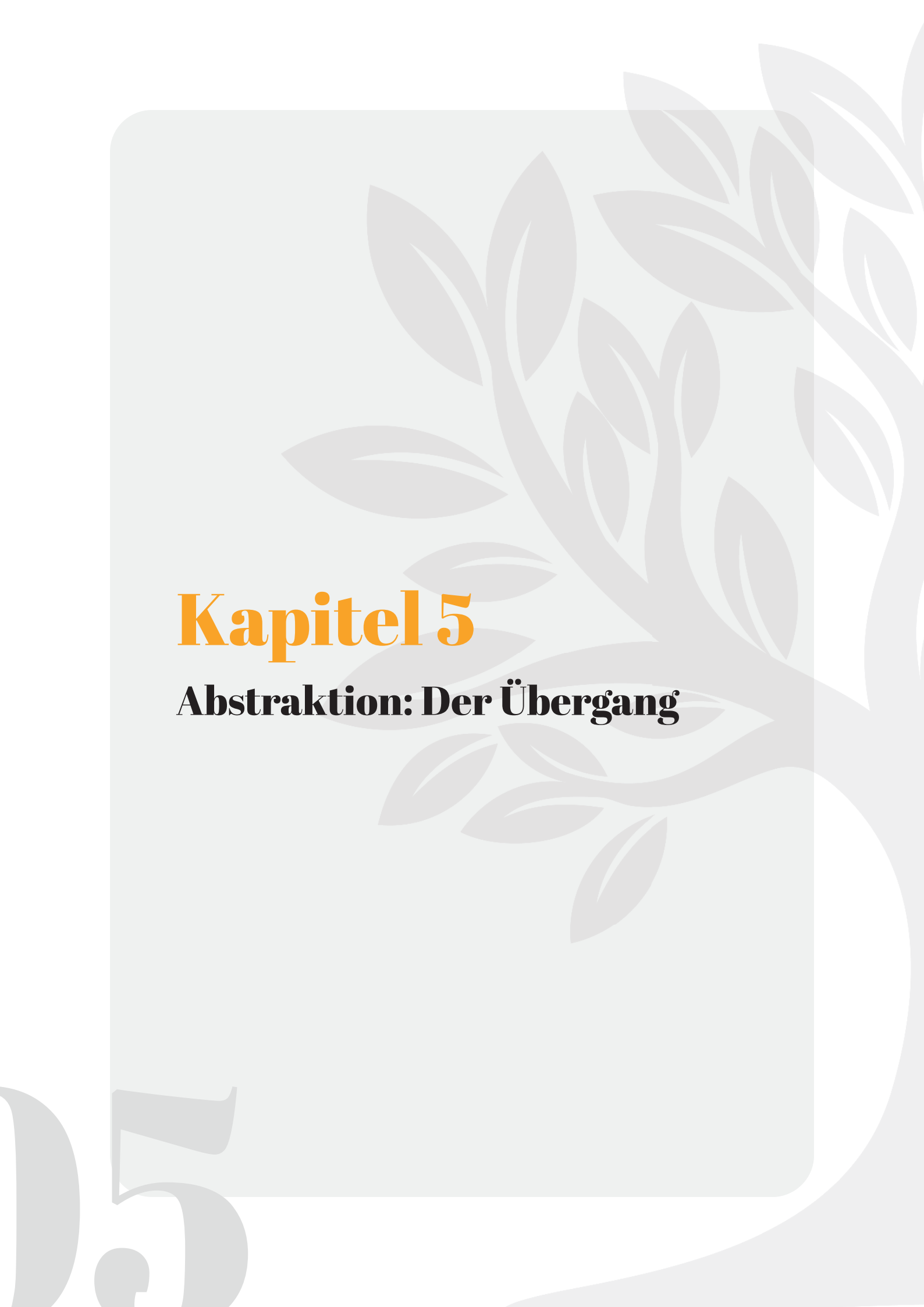
- Wer ist daran beteiligt?
- Wer ist **NICHT** daran beteiligt?

Ist- & Soll-Situation

- Was ist die aktuelle IST-Situation?
- Was ist die gewünschte SOLL-Situation?

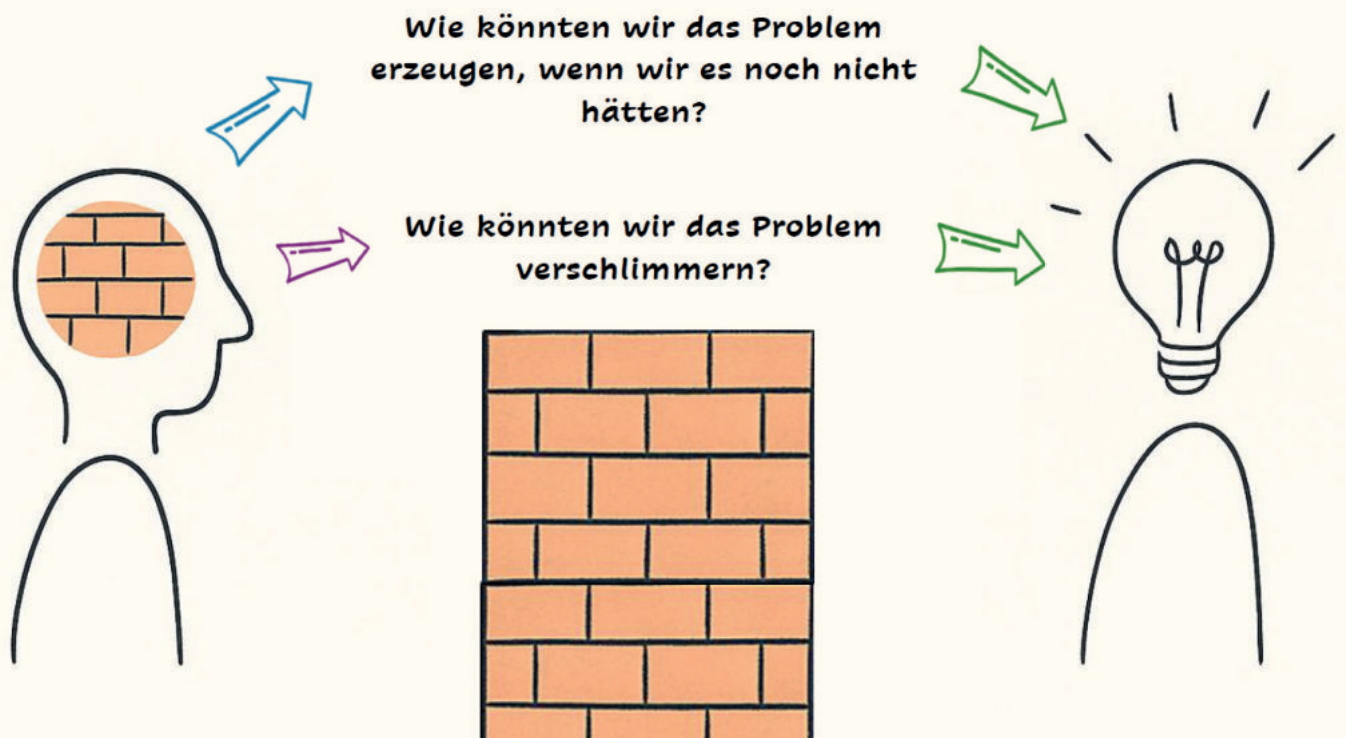
Weitere Analysefragen

Was **genau** ist das Problem? Welche Lösungsansätze haben wir/ habe ich bisher versucht?
Wofür könnte das Problem gut sein?

A large, light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, extending across the entire page. The leaves are arranged in a branching, organic structure, with some leaves pointing upwards and others downwards. The pattern is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible over it.

Kapitel 5

Abstraktion: Der Übergang



05 Abstraktion: Der Übergang

Raus aus der Problemtrance

Die Abstraktion dient dazu, die Problemwahrnehmung zu verändern und neue Perspektiven zu eröffnen. Durch zwei gezielte Fragen wird das bestehende Problemwahrnehmungs-Netzwerk verändert und/oder erweitert. Diese Phase ist entscheidend für den Übergang vom problemfokussierten zum lösungsorientierten Denken.

Abstraktionsfragen

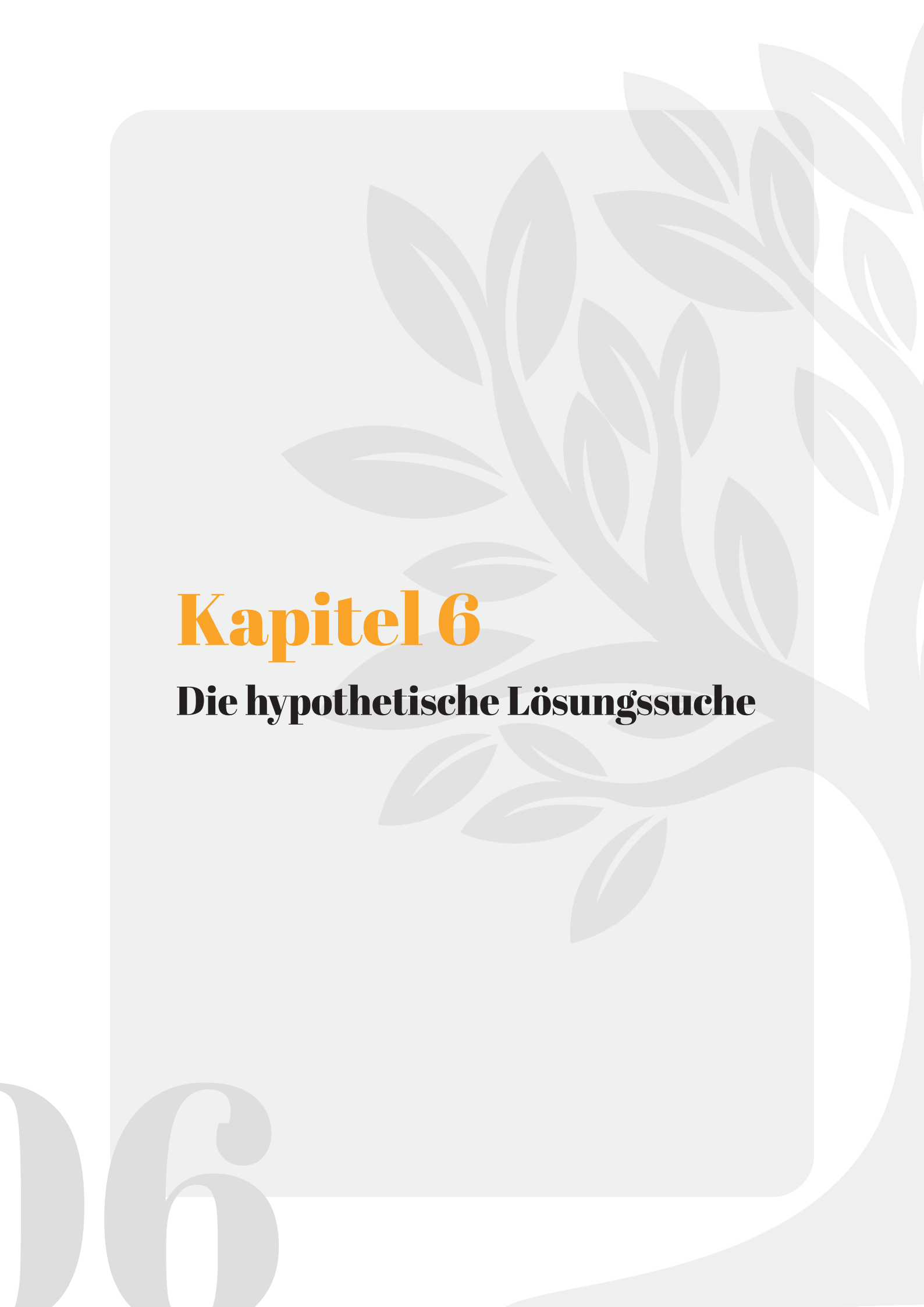
Die Kernfragen der Abstraktion sind paradox formuliert und zielen darauf ab, die gewohnte Problemsicht zu durchbrechen. Anstatt zu fragen „Wie können wir das Problem lösen?“, wird die Perspektive umgedreht. Diese Umkehrung aktiviert andere neuronale Netzwerke und ermöglicht neue Einsichten.

Die Erzeugungsfrage

- Wie könnten wir das Problem erzeugen, wenn wir es noch nicht hätten?

Die Verschlimmerungsfrage

- Wie könnten wir das Problem verschlimmern?

A large, light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, extending from the top right towards the center. The leaves are elongated and pointed, arranged in a branching fashion.

Kapitel 6

Die hypothetische Lösungssuche



Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **unendlich viel Geld** hätten?



Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **gar keine finanziellen Mittel** hätten?



Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **unendlich viel Zeit** hätten?



Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **nur noch wenige Stunden Zeit** hätten?

06 Hypothetische Lösungssuche

Kreativitätstechnik mit Operatoren

Die hypothetische Lösungssuche arbeitet mit verschiedenen Operatoren, um den kreativen Raum zu erweitern. Durch das Ausklammern limitierender Faktoren wie Zeit und Geld werden neue Lösungsmöglichkeiten sichtbar. Diese Phase folgt Brainstorming-Regeln: Alle Ideen sind willkommen, die Bewertung erfolgt später.

Skalierung als Kreativitätstechnik

Durch die Variation der verfügbaren Ressourcen (unendlich viel vs. sehr wenig) werden verschiedene Lösungsansätze stimuliert. Diese Technik stammt aus der Antizipierenden Fehleridentifikation und ermöglicht es, Probleme aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

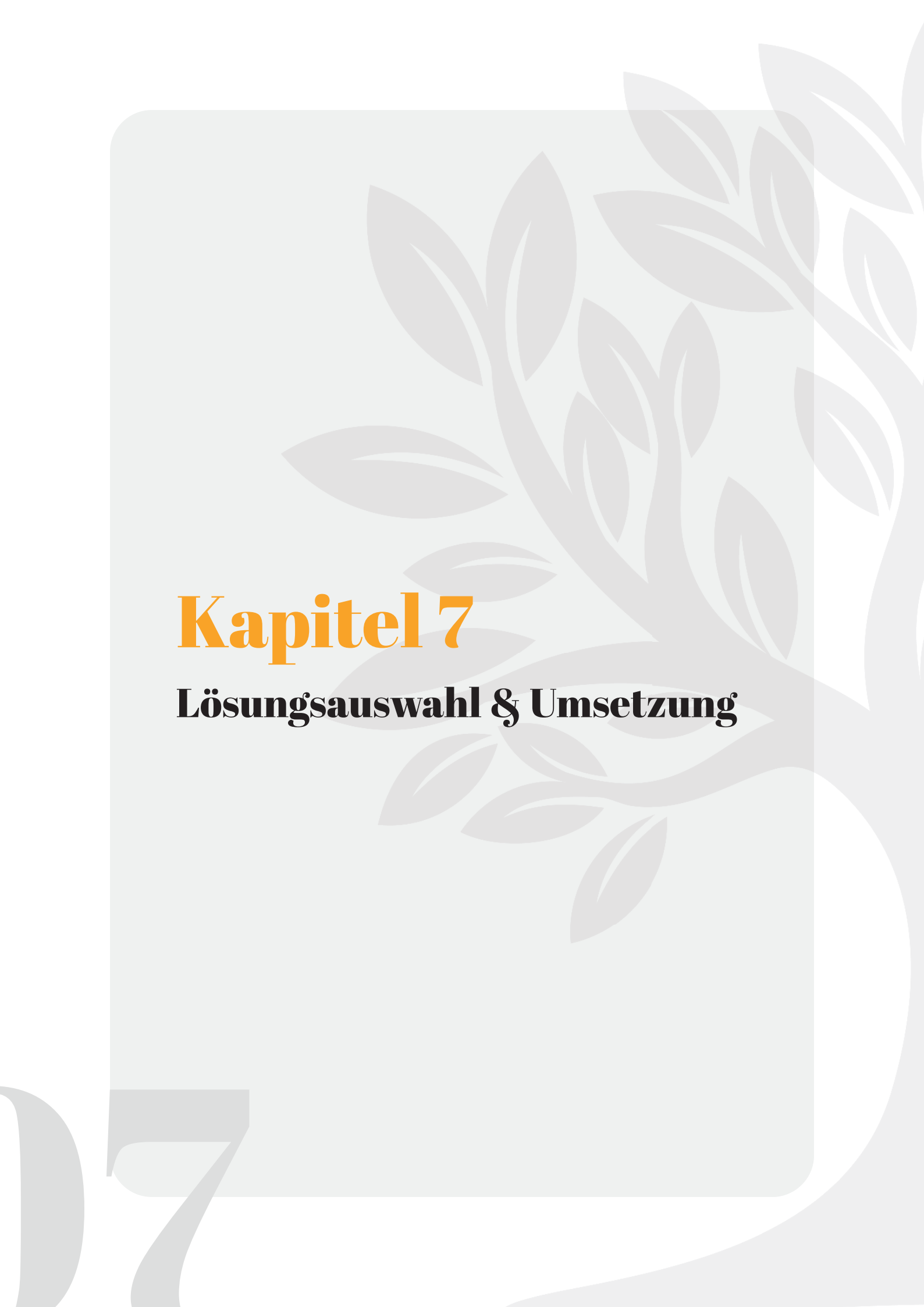
Fragen zur hypothetischen Lösungssuche

Finanzielle Ressourcen

- ▶ Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **unendlich viel Geld** hätten?
- ▶ Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **gar keine** finanziellen Mittel hätten?

Die Verschlimmerungsfrage

- ▶ Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir **unendlich viel Zeit** hätten?
- ▶ Wie könnten wir das Problem lösen, wenn wir nur noch **wenige Stunden** Zeit hätten?

A large, light gray, stylized leaf pattern is visible in the background, extending across the entire page. The leaves are arranged in a branching, organic structure, with some leaves pointing upwards and others downwards. The pattern is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible over it.

Kapitel 7

Lösungsauswahl & Umsetzung



07 Lösungsauswahl und Umsetzung

Bewertung der Priorisierung

Nach der kreativen Ideenfindung erfolgt die Bewertung der entwickelten Lösungsansätze. Dabei können verschiedene Methoden wie Punktebewertung, Clustering oder Bewertungsmatrizen eingesetzt werden. Wichtig ist, dass die Bewertung strukturiert und nachvollziehbar erfolgt.

SMART-Kriterien für die Umsetzung

Die ausgewählte Lösung wird konkret geplant und umgesetzt. Dabei helfen die SMART-Kriterien:

- ▶ **Spezifisch:** Was genau soll getan werden?
- ▶ **Messbar:** Wie kann der Erfolg gemessen werden?
Man kann nichts verbessern, wenn das Ergebnis nicht messbar ist.
- ▶ **Terminiert:** Bis wann soll die Lösung umgesetzt werden?

Verantwortlichkeiten und nächste Schritte

Für die erfolgreiche Umsetzung müssen klare Verantwortlichkeiten definiert und konkrete nächste Schritte festgelegt werden. Bei komplexeren Lösungen kann eine Aufteilung in Zwischenschritte sinnvoll sein.

Fazit

Von der Herausforderung zur Lösung

Das Modell des Problem-Lösungs-Schaukelns bietet einen strukturierten Weg aus der Problemtrance in den Lösungsraum. Durch die bewusste Trennung von Problem-analyse und Lösungsfindung, kombiniert mit kreativen Techniken der Antizipierenden Fehleridentifikation, werden neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Der hypnosystemische Ansatz würdigt dabei die vorhandenen Kompetenzen und aktiviert die Selbstwirksamkeit der Beteiligten. So wird aus jeder Herausforderung ein Schritt in Richtung Lösung.



**Unterstützung bei der Umsetzung
benötigt, Fragen oder Ergänzungen?**

Fühlen Sie sich frei und eingeladen, mich zu kontaktieren!



grumbt.coach

Ich freue mich auf Ihre
Kontaktaufnahme und
unseren Austausch.

Holger Grumbt

☎ 0176 2094 1102 · 0351 8507 3676

✉ holger@grumbt.coach

🌐 www.inqa-sachsen.de · www.grumbt.coach